

112年6月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 20 日

No.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯	水果/乳製品	總熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	鈉(mg)
1	06月01日	四	米飯	素少茶油菜干	紅燒素獅子頭x1	越瓜麵腸	炒菜豆	味噌海芽豆腐湯		813.4	37.2	21.4	116.2	999.8
2	06月02日	五	小米飯	麻油嫩豆腐	清燒白卜素丸	青椒素腰花	炒莧菜	素南瓜濃湯	波蜜100% 蔬果汁	875.0	31.9	20.6	147.3	372.7
3	06月05日	一	米飯	素土魷魚片x1	焦糖滷豆干	雪菜毛豆	炒空心菜	香菇豆薯湯	香蕉	923.5	33.0	22.4	150.5	449.3
4	06月06日	二	糙米飯	香椿百頁豆腐	素三寶	鳳梨雙色木耳	炒青江菜	綠豆仁粉角甜湯		824.1	27.3	23.2	127.4	238.5
5	06月07日	三		素什錦炒麵	滷香油腐	黑胡椒毛豆莢		四神蘿蔔湯	葡萄	868.2	34.0	24.1	128.3	921.9
6	06月08日	四	燕麥米飯	紅燒素肉	玉米炒蛋	麻辣金絲	炒高麗菜	青菜素丸湯		808.4	32.3	24.1	116.5	578.1
7	06月09日	五	米飯	雙芋豆腐	三杯素雞	豆醬茄子	炒油菜	扁蒲素肉湯	光泉保久黑豆漿	877.0	33.9	24.7	130.5	278.6
8	06月12日	一	米飯	京醬豆包	咕嚕油豆腐	炒牛蒡	炒空心菜	芹香黃瓜湯	土芒果	860.1	31.6	25.2	128.4	523.4
9	06月13日	二	胚芽米飯	紅糟麵腸	香菇燒蘿蔔	素干貝柱x1	炒小白菜	檸檬愛玉甜湯		827.1	27.3	20.1	134.6	275.0
10	06月14日	三	米飯	雙冬烤麩	菜脯炒蛋	茼蒿小黃瓜	炒青江菜	馬鈴薯濃湯	小蕃茄	859.6	32.6	23.9	132.1	1,013.6
11	06月15日	四		麵疙瘩	素鱈排x1	喜兔甜包x1	炒菜豆	麵疙瘩湯		880.5	31.3	21.4	140.0	626.8
12	06月16日	五	五穀米飯	素雞腿x1	素炒嫩番茄豆腐	枸杞毛豆	薑絲芥蘭菜	針菇海芽湯	香蕉	873.9	31.2	23.6	138.2	426.8
13	06月17日	六	米飯	照燒百頁豆腐	鮮燴蒲瓜	芹菜干絲	炒高麗菜	香菇素雞湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	870.2	30.6	22.4	136.2	400.9
14	06月19日	一	米飯	酸甜素雞	滷豆干丁	滷海帶串x1	炒空心菜	玉米濃湯	李子	874.3	34.3	21.2	137.3	602.7
15	06月20日	二	糙米飯	素蠔油海參	綠咖哩豆包	蘭花干小黃瓜	炒莧菜	紅豆麥片甜湯		824.4	27.4	19.3	136.1	388.5
16	06月21日	三	米飯	紅燒豆腸	青椒炒豆干	炸茄餅	薑絲小白菜	素冬菜鴨湯	蘋果	862.2	33.9	22.3	133.3	518.3
17	06月26日	一	米飯	泰式檸檬東豆腐	甘藍炒素肉	豆豉南瓜	彩椒豆芽菜	味噌湯	香蕉	907.3	30.5	20.5	152.8	692.4
18	06月27日	二	胚芽米飯	泡菜烤麩	香菇油腐	辣炒脆筍	炒油菜	仙草奶茶甜湯		799.6	30.5	19.2	129.6	175.4
19	06月28日	三		什錦素炒飯	花生豆干	炒小黃瓜		素關東煮湯	土芒果	843.7	28.3	25.9	125.9	532.4
20	06月29日	四	薏仁米飯	芥蘭炒豆輪	素麻婆豆腐	素蚵仔酥x5	炒絲瓜	薑蔥麵線素肉湯		814.3	27.7	26.9	115.4	610.8

- 備註
- 1.水果及蔬菜按季節性調整。
 - 2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜，另行通知。
- * 6/1 高三畢業典禮，高一、高二正常用餐。
 - * 6/17 上課用餐；補 6/23 彈性放假。
 - * 6/22 端午節放假不用餐。
 - * 菜單底線記號「~~~~~」為食材含有花生，會過敏學生請避免食用。